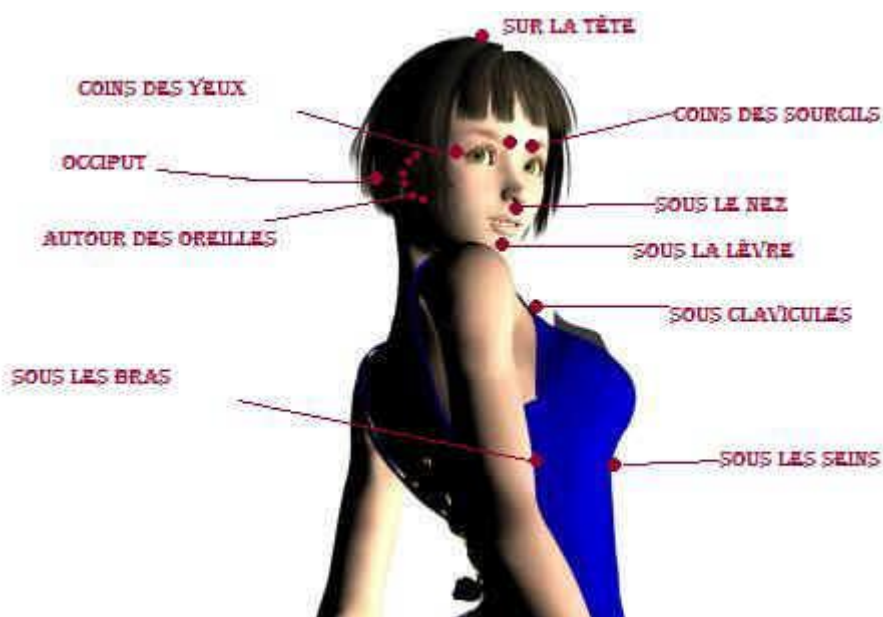


## Phobies, angoisses ou peurs :

En premier : Faire une évaluation de 1-10 de votre problème,

(1 pour une petite peur et 10 pour vraiment le plus fort...)



### 1<sup>ère</sup> ronde :

Point karaté :

1) Même si j'ai par moment, j'ai peur de tout ce qui se passe à l'extérieur de moi, je m'aime et je m'accepte telle que je suis.

2) Même si parfois, j'ai peur de me sentir partir, d'étouffer et de mourir, je m'aime et je m'accepte telle que je suis

3) Même si parfois, j'ai peur de perdre pieds , de perdre la tête ou de ne plus pouvoir contrôler ce qui se passe à l'extérieur de moi, je m'aime et je m'accepte telle que je suis.

1) Sur la tête : Peur de mourir

2) Coins des sourcils : Peur de ne pas pouvoir m'en sortir

3) Coins des yeux : Peur de perdre la tête

4) Sous les Yeux : Peur de ne plus pouvoir me contrôler

5) Sous le nez : Peur d'étouffer

6) Sous la lèvre : Peur de sortir

- 7) Sous les clavicules : Peur de me laisser entraîner
- 8) Sous les bras : Peur d'aller vers les autres
- 9) Sous les seins : Peur de ne pas être à la hauteur
- 1) Peur de perdre pieds
- 2) Peur de ne plus être dans mon corps
- 3) Peur des lumières
- 4) Peur des gens
- 5) Peur du bruit
- 6) Peur des autoroutes
- 7) Peur de ce qui va m'arriver
- 8) Peur de me perdre
- 9) Peur de l'inconnu

## 2<sup>e</sup> ronde :

Point karaté :

- 1) Même si j'ai besoin de m'isoler, je m'aime et je m'accepte telle que je suis.
- 2) Même si je 'ai besoin de rester chez moi et en moi, je m'aime et je m'accepte telle que je suis
- 3) Même si j'ai besoin de rester au calme et dans mon univers, je m'aime et je m'accepte telle que je suis.

- 1) Besoin de m'isoler
- 2) Besoin de rester chez moi
- 3) Besoin de calme
- 4) Besoin de rester en moi, dans mon univers
- 5) Besoin de me détendre
- 6) Besoin de me sentir en confiance
- 7) Besoin de rester dans le connu
- 8) Besoin de rester à l'intérieur de moi
- 9) Besoin de me sentir en sécurité

### 3<sup>e</sup> ronde :

Point karaté :

- 1) Même si je n'ai pas envie de changer, je m'aime profondément et je m'accepte telle que je suis
- 2) Même si j'ai besoin d'avoir ces peurs, je m'aime profondément et je m'accepte telle que je suis.
- 3) Même si je veux me libérer de ces peurs, parce que c'est difficile à supporter pour moi et pour les autres, je m'aime et je m'accepte infiniment

- 1) Pas envie de changer mes comportements
- 2) Je peux me libérer de ces peurs
- 3) J'ai besoin de ces peurs
- 4) Je peux maintenant me libérer de ces peurs
- 5) J'ai peur de ce qui va m'arriver si je change
- 6) Je peux maintenant me libérer de mes peurs
- 7) Non j'ai peur
- 8) Je peux m'en libérer
- 9) Je m'aime et je m'accepte tel que je suis

### 4<sup>e</sup> ronde :

- 1) Même si jusqu'à aujourd'hui, j'avais besoin de ces peurs, je choisis maintenant de prendre à chaque crise, 3 grandes inspirations pour m'en libérer.
- 2) Même si jusqu'à aujourd'hui, j'avais besoin d'avoir ces peurs, je choisis maintenant de les accepter et de les laisser couler, traverser mon corps et en ressortir sereinement et en toute confiance en Dieu, ou Univers, etc....
- 3) Même si je me sentais défaillir, étouffer ou me sentir comme sous narcose, je choisis maintenant de me faire confiance, de l'accepter et de laisser mon corps et mon subconscient faire le nécessaire pour reprendre de plus en plus vite mon équilibre pour me sentir bien et en paix.

- 1) Mon subconscient trouve la solution pour me sentir de mieux en mieux
- 2) Maintenant je peux me sentir de mieux en mieux
- 3) Je décide de me faire confiance
- 4) Je m'accepte telle que je suis
- 5) Je peux rester en paix
- 6) Je m'accorde maintenant le temps nécessaire pour m'apaiser et respirer tranquillement
- 7) Je suis de plus en plus sereine
- 8) je choisis maintenant de me faire confiance
- 9) Je choisis de rester sereine en toutes circonstances

### 5<sup>e</sup> ronde :

1) Même si aujourd'hui, je choisis maintenant de prendre à chaque crise, 3 grandes inspirations pour m'en libérer, je m'aime et je m'accepte infiniment.

2) Même si maintenant je choisis de rester calme et sereine, je m'aime et je m'accepte infiniment

3) Même si, je choisis maintenant de me faire confiance, pour trouver une solution pour tout de suite laisser passer cette crise d'angoisse, je m'aime et je m'accepte infiniment.

- 1) Mon subconscient trouve la solution pour me sentir de mieux en mieux
- 2) Maintenant je peux me sentir de mieux en mieux
- 3) Je décide de me faire confiance
- 4) Je m'accepte telle que je suis
- 5) Je peux rester en paix
- 6) Je m'accorde maintenant le temps nécessaire pour m'apaiser et respirer tranquillement
- 7) Je suis de plus en plus sereine
- 8) je choisis maintenant de me faire confiance
- 9) Je choisis de rester sereine en toutes circonstances

Pour bien intégrer les phrases positives, je suggère de tapoter autour des oreilles, dans un sens puis dans l'autre, en répétant les phrases que l'on veut bien enregistrer.

